

**PURÊ DE MANDIOCA** 20 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [237 g] **ou** 1 xícara de leite de vaca integral [240 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 500 gramas de mandioca cozida
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]
- 1 colher de sopa de salsinha, crua [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola.
- 2º Junte o leite, o sal e a mandioca, mexendo sempre até obter uma mistura pastosa.
- 3º Acrescente a Salsa e Cebolinha Verde e misture delicadamente. Sirva quente.
- 4º Se cozinhar a mandioca em água e sal, experimente antes de acrescentar mais sal no preparo!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [199 g]	% DDR
ENERGIA	107 kcal	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	20 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	299 mg	596 mg	25 %